

## **СВЯЗЬ ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ С ТРАДИЦИОННОЙ НАРОДНОЙ КУЛЬТУРОЙ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

**Г.Э.Адамович<sup>1</sup>, А.В.Саханько<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Белорусский государственный педагогический университет им. М.Танка, [adamovichg@mail.ru](mailto:adamovichg@mail.ru)

<sup>2</sup>Центр творчества детей и молодежи Московского р-на «Ранак», [sahanko\\_a@mail.ru](mailto:sahanko_a@mail.ru)

Результаты научных исследований свидетельствуют, что оздоровительный эффект физических упражнений нацеленный на укрепление психического здоровья, может быть существенно усилен за счет совмещения в единую систему методов физического и психического тренинга [1].

В качестве основных научно обоснованных и верифицированных по оздоровительному эффекту систем психофизической тренировки выделим[2]: программы психофизической редукации стресса; метод спортивной соффо-педагогики, или динамической; интегрированный психофизический тренинг (ИПФТ).

Принципиальной теоретической проблемой, решение которой определяет особенности синтеза интегрированных систем психофизической тренировки, является познание особенностей взаимодействия (взаимосодействия) биологических и собственно психических механизмов, которые обеспечивают комплиментарный эффект физических упражнений и психотренинга. Специальное изучение этого вопроса в рамках разработки и практического применения методов ИПФТ позволяет прийти к следующим основным выводам.

Во-первых, в условиях систематического ИПФТ имеет место совершенствование механизмов психосоматической регуляции (саморегуляции активационно-релаксационных механизмов) и целенаправленное развитие психических качеств, что в совокупности существенно повышает уровень психической самозащиты личности..

Во-вторых, важным механизмом комплиментарного эффекта физического и ментального тренинга на укрепление психического здоровья является их аддитивное воздействие на повышение активности психотропного опиоидного пептида (бета-эндорфина) при одновременном снижении активности стрессорных гормонов.

В-третьих, основу мобилизации психических резервов и качественного изменения психического здоровья личности под воздействием ИПФТ составляет функция расширения диапазона саморегуляции "состояний сознания" и использование так называемого альтернативного состояния сознания для самостоятельного позитивного саморазвития.

Экспериментальные исследования, проведенные на широком контингенте населения - учащихся общеобразовательных и профессиональных школ, училищ олимпийского резерва, студентах вузов, занимающихся в спортивных секциях, показали, что ИПФТ приводит к достоверному усилению оздоровительного эффекта физических упражнений, изменению восприятия субъектом тяжести физической нагрузки, повышению психической устойчивости и снижению донозологических нарушений психоэмоционального статуса. В целом, ИПФТ, помимо укрепления психического здоровья, приводит к расширению ценностных ориентаций личности и ее самореализации в жизни и профессиональной деятельности.

Данная технология имеет диверсификационный характер воздействия на процесс самосовершенствования индивида и близка к решению ключевой психопедагогической задачи, непосредственно сопряженной с оздоровительным эффектом - росту духовно-деятельного потенциала личности.

Опираясь на концептуальные основы программного управления ИПФТ по целевому критерию - связь психомоторного развития личности с традиционной народной культурой оздоровления - были получены экспериментальные данные о влиянии элементов последней на физическое, психическое и психомоторное состояние студентов [3].

Полученные результаты позволяют опосредованно выделить информацию в качестве проектной базовой основы для построения здоровьесберегающих технологий ИПФТ:

1. Информация есть изменение параметра наблюдателя (субъекта), вызванное взаимодействием последнего с объектом (определение В.И. Шаповалова). Наполняя эту отвлеченную формулу конкретикой рассматриваемой проблемы, можно вполне уверенно отождествить воздействие, оказываемое географической средой на социум, с информацией, поступающей извне (предполагается, что большая часть внешней информации исходит именно от географической среды). Кроме того, именно внешняя информация формирует у социума тот или иной образ среды и, по сути, является репрезентантом последней.

2. Информация во многом производна от структуры субъекта, являющейся информационным фильтром. По большому счету, субъект не способен увидеть вовсе ничего из того, чего не было бы в нем самом. Иными словами, внешнюю среду (в том числе и среду географическую) можно уподобить чрезвычайно сложному нелинейному зеркалу, в гранях которого социум "видит" лишь свое собственное отражение.

Интегрированный психофизический подход к подготовке специалистов обретает реальное будущее, особенно если эта программа основывается на использовании традиционных психофизических тренингах.

#### Литература

1. Динейка, К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. - 3-е изд., перераб. и доп. / К.В. Динейка - М.: ФиС, 1986.
2. Berger, B.G. Stress reduction and mood enhancement in four exercise modes: swimming, body conditioning, Hatha yoga and fencing / B.G. Berger, D.R. Owen // Research Quarterly for Exercise and Sport. - 1988. - V. 59. - P. 148-159.
3. Адамович, Г.Э. Психомоторная надежность студентов под влиянием экстремальных нагрузок // Научный потенциал молодежи - будущему Беларуси // Тезисы докладов 1 международной научно-практической конференции; под общей редакцией Шебеко К.К. / Г.Э. Адамович, А.В. Саханько. - Пинск, 2007. - С. 68-70.